



Repro: TELOS – 2584

Einladung zur Hypnose

Wie sich Trance gekonnt induzieren lässt



Vorausgeschickt

Inhalt

Vorausgeschickt	2
Einladung zur Hypnose	3
Indirekt-permissive Tranceinduktion	4

Ein Arbeitsbuch aus unserer Reihe "science":
http://www.telos.bz.it/psychologie_6.htm

Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Alexander Almstetter, MA, Wirtschafts- u. Organisationspsychologe, Lehrtrainer und Lehrcoach (DVNLP), NLP-Berater (DVNLPt) TELOS-Referent

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

TELOS

Institut für Psychologie & Wirtschaft
Tel.: 0471 3015 77
Fax: 0471 3015 09
info@telos-training.com
www.telos-training.com



Einladung zur Hypnose

Wie sich Trance gekonnt induzieren lässt. Ein Klassiker nach Erickson.

Dieser Text ist der Vorabdruck eines Fachartikels über Hypnose in einer Fachzeitschrift über angewandte Psychologie aus der Praxis unseres Referenten Alexander Almstetter MA

Kennen Sie das? Sie sitzen auf dem Balkon oder der Terrasse, genießen es ein Buch zu lesen oder einfach nur die Sonne, und auf einmal verschwinden die äußeren Reize, werden bedeutungslos, Sie gehen ganz nach innen, sind ganz in Ihre Gedanken versunken. Vielleicht ist Ihnen das sogar schon einmal beim Autofahren passiert. – Und dann auf einmal ist es wie ein Erwachen, Sie sind wieder im Hier und Jetzt, und nicht mehr in Ihren Gedanken. Vielleicht haben Sie jetzt sogar ein schlechtes Gewissen, dass Sie abwesend waren. Was ist passiert? Nichts Schlimmes, Sie waren einfach nur in Trance. Und war der Zustand nicht schön? So ganz in sich?

Trance ist ein Zustand verstärkt nach innen gerichteter Aufmerksamkeit. Die Hirnfrequenz, erkennbar im EEG, sinkt auf 14 Hz oder tiefer ab. In der Hypnotherapie und im Coaching mit Hypnose wird dieser Zustand gezielt mit einer Tranceinduktion herbeigeführt.

Die klassische Hypnose, wie sie Milton H. Erickson noch von Clark L. Hull gelernt hat, war in ihrem Vorgehen autoritär-direktiv (befehlend). In jahrelanger Forschung und Anwendung in der Praxis entwickelte er jedoch einen neuen Ansatz der Hypnotherapie, den indirekt-permissiven Ansatz (erlaubend). Mit seinem wegweisenden Vortrag „Der Herrscher der Meere“ wandte sich Erickson endgültig dem indirekten Vorgehen mit Hypnose in der Psychiatrie und Psychotherapie zu (Erickson, Rossi, 1981, S. 9). Erickson sagte 1976 dazu: „My learning over the years was that I tried to direct ... too much. It took a long time to let things develop and make use of things as they developed.“

Die wichtigste Voraussetzung für das Erlernen des Ericksonischen Ansatzes ist die persönliche Weiterentwicklung des Coaches oder Therapeuten. Zweite Grundvoraussetzung ist, sich genügend

Zeit zu nehmen für ein gründliches Kennenlernen des Klienten, um dessen vorherrschenden oder bevorzugten mentale Mechanismen zu ergründen und zu erkennen, wie diese im hypnotischen Prozess eingesetzt werden können. Daraus lassen sich drei Fragen für die Planung der Arbeit in Trance ableiten:

1. Wie kann man die speziellen mentalen Mechanismen und assoziativen Prozesse des Klienten für die Entwicklung einer für diesen Klienten passenden Induktionsmethode nutzen?
2. Wie kann man diese mentalen Mechanismen und assoziativen Prozesse so für den Klienten nutzen, dass er alle klassischen hypnotischen Phänomene erfahren kann?
3. Wie nutzt man diesen Hintergrund des hypnotischen Trainings, um dem Klienten dabei zu helfen, seine Problemlösungen zu entdecken?

Trotz dieses für Erickson typischen Schemas für seine klinischen Explorationen vertrat er den Standpunkt, dass jeder Klient einzigartig ist, und er erkennt darin grundsätzlich die experimentelle Natur jeder einzelnen Bemühung. Jeder Fall hat seine eigenen explorativen und experimentellen Seiten, dennoch bietet das Drei-Stufen-Schema einen methodischen Rahmen für die hypnotische Arbeit (Erickson, Rossi, 1981, S. 236).

Viele unserer modernen und teilweise überintellektuellen Klienten bringen eine Menge erlernter Einschränkungen mit, die den hypnotischen Prozess durch Missverständnisse stören. Sie wollen zwar therapeutische Trance erleben, bauen aber gleichzeitig Hindernisse auf. Hier ist der indirektive Weg ein guter Ansatzpunkt, solche Störungen im Prozess zu nutzen. Auf dem Landsiedel-Kongress im Juli 2017 demonstrierte ich mit einem mir unbekanntem Workshopteilnehmer die folgende Induktion nach Erickson (Erickson, 1978, S. 21).

Indirekt-permissive Tranceinduktion

Zunächst kurze Vorstellung und Smalltalk mit dem Probanden zum Rapportaufbau.

1. **Beobachtung**
Schau doch bitte auf die entferntere obere Ecke dieser Tür.
Die entferntere obere Ecke dieser Tür.
Nun werde ich mit dir sprechen.
(Pause)
2. **Frühe Lernhaltung**
Als du zuerst in den Kindergarten, in die Grundschule gingst, schien das Erlernen von Buchstaben und Zahlen eine große Aufgabe zu sein.
3. **Gemeinplätze als Grundform der hypnotischen Suggestion**
Den Buchstaben A zu erkennen.
Ein Q von einem O zu unterscheiden war sehr, sehr schwierig.
Und dann waren auch Geschriebenes und Gedrucktes so verschieden.
Aber du lerntest, dir irgendwie ein geistiges Bild zu machen.
Du wusstest es damals nicht, aber es war ein bleibendes geistiges Bild.
Kannst du die Augen schließen wenn du möchtest?
(Augen gingen sofort zu.)
Gut so!
4. **Innere Bilder**
Und später auf der Volksschule hast du andere geistige Bilder entwickelt von Wörtern, oder Bilder von Sätzen.
Du hast mehr und mehr geistige Bilder entwickelt, ohne zu wissen, dass du geistige Bilder entwickelt hast.
Und du kannst dich an all diese Bilder erinnern.
(Pause)
5. **Beziehung von Bewusstem und Unbewusstem**
Jetzt kannst du gehen, wohin du willst, und dich in jede Situation versetzen.
Du kannst Wasser fühlen,
Du willst vielleicht darin schwimmen.
(Pause)
Du kannst alles tun, was du willst.
6. **Unbewusstes Funktionieren: es dem Bewusstsein erlauben, sich zurückzuziehen**
Du brauchst nicht einmal meiner Stimme zu hören, weil dein Unbewusstes es hören wird.
Dein Unbewusstes kann alles, was es will, versuchen.
Aber dein Bewusstes wird nichts Wichtiges tun.
7. **Augenlidflattern: Das Begrenzen innerer Reaktionen**
Du wirst bemerken, dass dein Bewusstes irgendwie beteiligt ist, da es deine Augenlider flattern lässt.
(Augenlider flattern.)
8. **Einen veränderten Zustand beweisen**
Aber du änderst deine Atmungsgeschwindigkeit.
Du hast deinen Puls geändert.
Du hast deinen Blutdruck geändert.
Und ohne es zu wissen, zeigst du die Unbeweglichkeit, die eine Versuchsperson zeigen kann.
(Hier wurde die Hand des Klienten am Gelenk angehoben und mit Impulsen so überladen, bis sie kataleptisch in der Luft schweben blieb. Dauer ca. 30 Sekunden! Kein Dialog in dieser Zeit. Der Klient war nun vollständig kataleptisch.)
9. **Das Bagatellisieren von Ablenkungen**
Es gibt nichts wirklich Wichtiges ... außer der Aktivität deines Unbewussten,
10. **Implikation und illusorische Freiheit in der Dynamik der Suggestion**
... und das kann sein, was immer dein Unbewusstes wünscht.
11. **Nichts Wissen, nichts Tun**
Jetzt herrscht körperliches Wohlbefinden, aber du brauchst nicht einmal auf deine Entspannung ... und dein Wohlbefinden zu achten.
12. **Implikation**
Ich kann deinem Unbewussten sagen, dass du eine ausgezeichnete Versuchsperson bist, und wann immer du musst oder willst, wird dein Unbewusstes dir erlauben es zu gebrauchen.

13. Implikation und Zeit

Und es kann Zeit brauchen, seine eigene Zeit, dich in eine Trance fallen zu lassen, dir zu helfen, alles Bedeutungsvolle zu verstehen.

14. Rapport

Ich kann zu dir sprechen oder zu jemand anderen, den ich wähle, aber nur wenn ich zu dir spreche, musst du zuhören.

Ich kann meine Stimme woandershin richten und du wirst wissen, dass ich nicht zu dir spreche,

deshalb wirst du nicht aufzupassen brauchen. (Hier wandte ich mich an das Plenum und gab Gelegenheit zum Fragenstellen.)

15. Körperorientierung beim Erwachen aus der Trance

Möchtest du jetzt aufwachen?

Gibt es etwas, dass du sagen möchtest?

VP: „Nein.“

16. Wahrnehmungsänderungen

Du kannst jetzt erzählen was sich während der Trance verändert hat?

Anschließend wurde der Prozess kurz besprochen

Der vorliegende Prozess macht die hypnotische Induktion und das Vorgehen des Coaches bzw. Therapeuten zur Induktion einer Trance auf dem indirektiven Weg transparent und klärt die „Warum-Fragen“. Im Rahmen des Workshops konnten die Teilnehmer im Anschluss mit dieser Induktion das Ergebnis bei ihren Übungspartnern wiederholen.

In diesem Sinne wünscht der Autor der geneigten Leserin, dem geneigten Leser viel Erfolg beim Üben dieses Vorgehens z. B. in einer Übungsgruppe oder Experimentalgruppe und ist sich gleichzeitig sicher, dass dieses beständige Üben zum Quell sagenhafter hypnotischer Erfahrungen wird, nicht wahr?

Literatur:

Milton H. Erickson, Ernest L. Rossi: Hypnose erleben. Klett-Cotta, 2004

Milton H. Erickson et al: Hypnose. Pfeiffer, 1978

Autor:



Alexander Almstetter MA. Wirtschafts- u. Organisationspsychologe, Lehrtrainer und Lehrcoach (DVNLP), NLP-Berater (DVNLPt), TELOS-Referent